



স্বকল্যাণঃ তপোব্রহ্ম

आत्मीयदानम्

ওঁ

ব্রহ্মচর্য্যম্

যাঁর তপঃসিদ্ধ দিব্য জীবনে বৈদিক ঋষির মনোময়
ভারতের অখণ্ড আদর্শ মূর্ত্ত হয়ে উঠেছে,
ব্রহ্মচর্য্যের মহাঋক্ যাঁর অভয়কণ্ঠে
উদ্গীত হয়ে ভবিষ্যৎ ভারতের
উদ্বোধন করেছে,

তাঁরই অক্ষয় আশীর্ব্বাদ স্বরূপ "ব্রহ্মচর্য্যম্"
তরুণ ভারতের শ্রদ্ধাবনত শিরোপরি
বর্ষিত হউক।

ওঁ তৎ সৎ হরি ওঁ॥

প্রকাশক :

স্বামী সারস্বতানন্দ

ভারত সেবাশ্রম সম্ম

২১১, রাসবিহারী এভিনিউ

কলকাতা-১৯

ফোন : ২৪৪০-৫১৭৮

ষষ্ঠবিংশতি সংস্করণ

শ্রীশ্রী শিবরাত্রি—১৪১৬

মুদ্রণ সংখ্যা—২০,০০০



শ্রীশ্রীপ্রণবমঠ কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত

মূল্য—৬.০০ টাকা মাত্র

মুদ্রাকর :

এ. বি. এন্টারপ্রাইজ

বাটানগর, মহেশতলা

কলকাতা-১৪০

দূরভাষ : ৯৩৩৯৭৮৪৬৭৪

নিবেদন

আজ ভারতের জাতীয় জীবনের গোপন অন্তরালে অকাল-বীর্যাকর ও ইন্দ্রিয়পরায়ণতা অন্তঃসলিলা ফসুর ন্যায় তরতর বেগে বহিয়া যাইতেছে। সে তীব্র স্রোতোবেগে ভারতের সুখ-সম্পদ, আশাভরসা, তেজোবীর্য, বীরত্ব, মনুষ্যত্ব সমস্ত ধুইয়া মুছিয়া নিঃশেষ হইতেছে। কেহ দেখিয়াও দেখে না, শুনিয়াও অজ্ঞের ভান করে, বুঝিয়াও উপেক্ষা করে। দেশের দুঃখে আমরা নয়নজলে ঝরিয়া মরি; কাগজ-পত্রে, সভা-সমিতিতে, আলাপে বক্তৃতায় আশ্রয়ে গিরির 'লাভা' প্রবাহ ছুটাইয়া দেশপ্রেমের বন্যা বহাইয়া দিই। কিন্তু আমারই ঘরের কোণে আমারই কচি কচি সন্তানগুলি যে কুসঙ্গে, কুকার্যে, কদালাপে, কুচিন্তায় না জানিয়া না বুঝিয়া—অহরহঃ ডুবিয়া, মজিয়া, স্বাস্থ্য-শক্তি-মেধাহীন হইয়া ক্রীবদ্ধ প্রাপ্ত হইতেছে—তা কি আমরা দেখি? না, দেখিয়াও বুঝি? না বুঝিয়াও তার প্রতিকারের জন্য মাথা ঘামাই?

সুকুমারমতি বালকগণ প্রলোভনের কুহকে না জানিয়া, না বুঝিয়া আকৃষ্ট হয়; বুঝিয়া প্রতিকারের চেষ্টা করে যখন, তখন পথ পায় না,—সাহায্য পায় না, সহানুভূতি পায় না, উৎসাহ পায় না, উপদেশ পায় না। তাদের প্রাণের ব্যথা বুঝিয়া দরদ করে—এমন লোক পায় না। অভিভাবকের নিকট মুখ ফুটিয়া বলিতে পারে না, শিক্ষকের নিকটেও প্রতিকারের আশা থাকে না;—হায়! ভারতের আশা-ভরসার মুকুলগুলি যে এমনি ক'রে 'বুকচাপা' তুষানলে স্বলে পুড়ে অঙ্গার হ'য়ে জাতির শাশান-চিতায় তস্মমুষ্টিতে পরিণত হ'তে চলেছে। হা! উন্মার্গগামী ভারত, তুমি কি বাঁচিয়া আছ? অথবা, বিজাতীয় বিষপানে মৃত্যুর কবলে ঢলিয়া পড়িয়াছ?

তরুণ ভারতের বৃকের ব্যথা, ব্যাকুল কণ্ঠের কাতর আর্তনাদ আজ একটি সমবেদনাপর মহাপ্রাণকে কঁাদিয়ে তুলেছে। তাই সেই মহাপুরুষ আপনার

আজীবন কঠোর সাধনা ও অলৌকিক তপশ্চর্য্যার অমর বীৰ্য্যে তরুণ ভারতের প্রাণশক্তির উদ্বোধন করতে প্রবৃত্ত হয়েছেন। দেশের বালক ও যুবকগণের কাতর ও বেদনাক্রিষ্ট মুখমণ্ডলে, আনন্দ ও বীৰ্য্যের হাস্যজ্যোতিঃ কুটিয়ে তুলতে তিনি ভারতের একপ্রান্ত থেকে অপর প্রান্ত পর্য্যন্ত “মাইভেঃ” বাণী শুনিয়ে ফিরছেন। লক্ষ লক্ষ যুবক ও বালক তাঁর চরণপ্রান্তে ব্রহ্মচর্য্যসাধন প্রাপ্ত হয়ে কৃতার্থ হচ্ছে। তরুণ ভারতে এমন দরদী, মরমী, ব্যথার ব্যথী,—দুঃখে শান্তি, শোকে সাধুনা, ভয়ে আশার সঞ্চার করতে আজ আর কেউ নেই।

তাঁরই অক্ষয় আশীর্বাদস্বরূপ এই “ব্রহ্মচর্য্যম্” দেশের বালকগণের নিকটে উপস্থিত করা হইতেছে। এই পুস্তিকা পাঠে সংযম ও ব্রহ্মচর্য্য পালনে তাদের আকাঙ্ক্ষা ও নিষ্ঠা জাগুক, আচার্য্যদেবের পবিত্র চরণে আকৃষ্ট হয়ে তাঁর নিকট সাধন লাভ করুক,—স্বাস্থ্য, চরিত্রে, বলবীৰ্য্যে, মেধা-প্রতিভায় তারা বংশের মুখ, সমাজের বুক, জাতির ললাট উজ্জ্বল ও গৌরবময় করে তুলুক।

যাদের উদ্ধারের জন্য এই সঙ্ঘের প্রাণপুরুষ যুগাচার্য্য আপনার আজীবন তপশ্চর্য্যার ফল উৎসর্গ করেছেন, দেহের শোণিত বিন্দু বিন্দু বায় করেছেন— ভারতের তরুণমতি বালক ও যুবকগণ! তোমাদের এই অহৈতুক দরদীর ভাবনা কর, চিন্তা কর, ধ্যান কর, প্রার্থনা কর, শরণ গ্রহণ কর, ভালবাস, সেবা কর,— তাঁর কৃপাম্পর্শে শক্তিমান হও! ভারত আবার সেনার ভারতে পরিণত হউক!

এই পুস্তকে সামান্যতঃ কয়েকটি উপদেশ লিখিত হইল। যাহাদের আত্মজীবন গঠনে আকাঙ্ক্ষা আছে, তাহাদিগকে ব্যক্তিগতভাবে বর্ত্তমান সঙ্ঘগুরু নিকট শক্তি ও ব্রহ্মচর্য্যসাধন গ্রহণ করিতে হইবে। এই গ্রন্থে লিখিত নিয়মাদি প্রাথমিক সংযম ও ব্রহ্মচর্য্য সাধনে সহায়তা করিবে। কিন্তু শক্তি লাভ করিতে হইলে শক্তিমানের যত নিকটে যাওয়া যায় ততই সুবিধা। বর্ত্তমান সঙ্ঘ-সভাপতি অথবা সঙ্ঘ-সম্পাদকের নিকট চিঠিপত্র দিয়েও সাময়িক উপদেশাদি লওয়া যাইতে পারে।

বাংলা ও বাংলায় বাইরে নানাহানে ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘ-প্রতিষ্ঠিত আশ্রম

ও গঠাদি আছে। স্কুল-কলেজের ছাত্রগণ যাহারা ব্রহ্মচর্য্য পালনে বিশেষ উৎসুক তাহারা ছুটির সময়ে, যথো যথো চিঠিপত্রাদি দ্বারা ঠিকানা জানিয়া বর্ত্তমান সঙ্ঘ-সভাপতির সহিত দেখা-সাক্ষাৎ ও ইচ্ছানুযায়ী কিছুদিন যে কোন আশ্রমে বাস করিয়া পবিত্রভাবে জীবন-যাপন করিতে পারে। ছুটির সময়ে অনেকেরই এরূপ সুযোগ ঘটিতে পারে।

সঙ্ঘ-প্রতিষ্ঠিত কলকাতা আশ্রমে বিশেষতঃ 'মাবী পূর্ণিমা, শিবরাত্রি, 'কালীপূজা, 'জন্মাষ্টমী, 'গুরুপূর্ণিমা প্রভৃতি সময়ে, পুরী আশ্রমে শ্রীশ্রীরথযাত্রায়, গয়া আশ্রমে মহালয়ার সময়ে, কাশী আশ্রমে 'দুর্গোৎসবের সময়ে উৎসবাদি সম্পন্ন হয়। যাহারা সাক্ষাৎ ও উপদেশপ্রার্থী তাহারা উক্ত সময়ে সুযোগ মত যে কোন উৎসবোপলক্ষ্যে গিয়া বর্ত্তমান সঙ্ঘ-সভাপতির সহিত দেখা করিতে পারেন। অথবা, সুযোগ মত চিঠিপত্রে সংবাদ লইয়া যে কোন স্থানে তাঁহার দর্শন লাভ করিতে পারেন। ॐ



ভারত সেবাপ্রম সঙ্ঘের প্রতিষ্ঠাতা
আচার্য্যীমং দ্বারী প্রবন্ধনকরী মহাকবি

ব্রহ্মচর্য্যম্

আশীর্বাদ

আজ জাতীয় অভ্যুদয়ের অকণ প্রভাতে হে ভারতের নব জাগ্রত তরুণ দল ! তোমাদের উৎসাহচঞ্চল শিরে আজ বিশ্ববিধাতার বিজয় আশীর্বাদ বর্ষিত হয়েছে ! তোমাদের বিজয়-অভিযানের সৈন্যপতা গ্রহণ করতে আজ বিধাতা স্বয়ং উপস্থিত ! তোমাদের স্বাস্থ্যহীন পাণ্ডুর মুখে রক্তিম হাসির অফুরন্ত উৎস ফুটবার জন্য, তোমাদের সংযমশিথিল স্নায়ুমণ্ডলীতে ব্রহ্মচর্য্য সংস্কার করবার জন্য; তোমাদের তন্দ্রা-অবশ ধমনীতে অসাড় শোণিতপ্রোতকে পুনরায় বজ্রবেগে ছুটবার জন্য, তোমাদের আলস্যগ্লথ কর্মমুষ্টিতে বজ্রের দৃঢ়তা সংস্কার করতে, তোমাদের সংশয়মৃদু চরণে বৈদ্যুতিক গতি উৎপাদন করতে, তোমাদের শিরায় শিরায়, প্রতি রক্তবিন্দুতে, প্রতি রোমকূপে প্রাণশক্তির তান্ডব উদ্দীপনা আনয়নের জন্য আজ সর্বনিয়ন্তার অক্ষয় করুণা ও স্নেহাশীর্বাদ এক তপঃসিদ্ধ মহাপুরুষের দেহে মূর্ত হয়ে উঠেছে ! সেই আশ্বাস ও আশীর্বাদের বাণী আজ তোমাদের গুণাব ।

বহুশতাব্দী-ব্যাপী জাতীয় পাপের ফলে আজ ভারতের ভবিষ্যতের আশা-ভরসা—বালক ও যুবকগণ বড় দুর্দশাগ্রস্ত—হীনস্বাস্থ্য, ক্ষীণ-দেহ, দুর্বলমস্তিষ্ক, নিরুৎসাহপ্রাণ । তাদের শীর্ণ মুখের দিকে তো কেহ ফিরেও চায় না । তাদের প্রাণের ব্যথা-বেদনা কেউ তো জানে না, বুঝে না,—শুনেও না । তাদের দুঃখ বোঝে, দরদ করে, সাহায্যের জন্য অভয়হস্ত প্রসারণ করে,—এমন তো কাউকে দেখিনে ! এ বিষয়ে শিক্ষকগণ দায়িত্বহীন; অভিভাবকগণ উদাসীন; আত্মীয়-স্বজনগণ নরকের সহযোগী; আর বন্ধু-বান্ধবগণ শয়তানের অনুচররূপে উহাদিগকে প্রলোভনের মোহিনী মায়ায় ভুলিয়ে অধঃপতনের রৌরবে, মৃত্যুর মুখে এগিয়ে

নিয়ে যাচ্ছে। তাদের কথা কেউ বা শোনে সেও ঘৃণায় নাসিকা কুণ্ঠিত করে, কেউ বা উপেক্ষার বিষমাখা হাসিতে তাদের মর্ম্মস্থল ছালিয়ে দেয়, কেউ তিরস্কারমিশ্র তিক্ত উপদেশে জীবনের পথ বিধাক্ত করে তোলে।

তরুণহৃদয়ের কাতর আর্তনাদে তাই বিধাতারও আসন নিচলিত হয়েছে; তাই তরুণ ভারতের ত্রাতা, পাতা, পথনির্দেশী আপনার তপোঘন দেহমানে সংযম ও ব্রহ্মচার্য্যের পরিপূর্ণ আদর্শ ফুটিয়ে কণ্ঠে অমৃতময়ী অভয়বাণী এবং হস্তে মহাশক্তির অমোঘ স্পর্শ নিয়ে আচার্য্য শ্রীমৎ স্বামী প্রণবানন্দজী আবির্ভূত হয়েছেন। সংযম ও ব্রহ্মচার্য্যের ভিত্তিতে বৈদিক আদর্শে দেশ ও জাতিকে পুনঃ প্রতিষ্ঠিত করবার জন্য আশৈশব অটুট ব্রহ্মচার্য্য সাধনসিদ্ধ শ্রীমৎ আচার্য্যদেবের ভিতরে এক মহাশক্তির আবির্ভাব। নগরে নগরে, জনপদে জনপদে পল্লীতে পল্লীতে, গৃহে গৃহে, কত শত সহস্র নরনারী—আবাল-বৃদ্ধ-বগিতা—তঁার শক্তিপূত আশ্বাসবাণী লাভ করে তাঁর দিব্যস্পর্শে শক্তিমান হয়ে কাল যাপন করছে। আর আজ লক্ষ লক্ষ বালক ও যুবক, শত সহস্র স্কুল-কলেজের ছাত্র দলে দলে তাঁর চরণতলে শক্তিপ্রার্থী হয়ে তাঁর স্পর্শে ও নির্দেশে ব্রহ্মচার্য্যসাধন দ্বারা আত্মজীবন গঠনপূর্ব্বক—দেহে স্বাস্থ্য, প্রাণে বল, হৃদয়ে উৎসাহ লাভ করে ভবিষ্যৎ ভারতের অপূর্ব্ব অভ্যুদয়ের ভিত্তি পত্তন করছে।

ভারতের মুক্তিমন্ত্রের বীজ—ব্রহ্মচার্য্যম্! সংযম ও ইন্দ্রিয়নিগ্রহ—সে সঞ্জীবন মন্ত্র। আর সে মন্ত্রের দ্রষ্টা ঋষি—শ্রীমৎ আচার্য্যদেব।

এস আজ ভারতের তরুণদল! দলে দলে, অযুতে অযুতে, কোটিতে কোটিতে। এস! আজ সংযম ও ব্রহ্মচার্য্যের সাধনায় দীক্ষিত হও। সে শক্তিপূত মহামন্ত্র তোমাদের দেহ-মন-প্রাণে, তোমাদের সমগ্র রক্ত-মাংস-মেদে, তোমাদের অস্থি-মজ্জা-ওত্রে—তোমাদের সমগ্র জীবনে এক মহাশক্তির তাণ্ডব উদ্দীপনা সঞ্চার করবে, ব্রহ্মবীর্য্য ও ব্রহ্মতেজঃ তোমাদের ধমনীতে অটুট ছন্দে নৃত্য করবে। তোমাদের ব্রহ্মচার্য্যদৃঢ়, সংযমপূত শরীর-মন এক অপূর্ব্ব আনন্দে ভরে উঠবে! তোমাদের সমাজ ও সংসার শান্তি ও শৃঙ্খলায় হাস্য করবে। তোমাদের গৌরব-হাস্যে ভারতের মলিন মুখ আশা ও আনন্দে উজ্জ্বল হয়ে উঠবে।

ঐ শোন তাঁর বজ্রগন্তীর

অভয় আশিস্বাণী

“ভারত ভুলিও না—তুমি ঋষির বংশধর; তোমার ধর্ম ও সমাজ, শিক্ষা ও সভ্যতা ঋষির হস্তে গঠিত, ঋষির সনাতন অনুশাসনে অনুশাসিত, পরিচালিত। তোমার জাতীয় জীবনের প্রত্যেকটি কর্তব্য ঋষিনির্দিষ্ট। ত্যাগ-সংযম-সত্য-ব্রহ্মচার্যই তোমার সনাতন আদর্শ, তোমার জাতীয় জীবনের মূলমন্ত্র। ঐ আদর্শকে জীবনপথে আঁকড়াইয়া ধরিয়া থাক; পড়িয়া গেলোও তোমার বিনাশ নাই; পুনরুত্থান অবশ্যজ্ঞাবী। ব্রহ্মচার্য্য অবলম্বন কর। সমাজ ও জাতির জীবনে ব্রহ্মচার্য্যের অমোঘ বীর্য্য ও অক্ষয় ওজঃ বিদ্যুৎ-গতিতে সঞ্চরণ করিতে দাও।— ভারত আবার সোনার ভারতে পরিণত হইবে।”

ব্রহ্মচার্য্য কি?

ব্রহ্মচার্য্যের উচ্চতর অর্থ—ব্রহ্মে বিচরণ বা ভগবানে সম্পূর্ণ আত্ম-সমর্পণ; মানব সাধনার চরম সোপানে উঠিয়া এই অবস্থা লাভ করে।

ব্রহ্মচার্য্যের সাধারণ অর্থ—বীর্য্যধারণ। “বীর্য্যধারণং ব্রহ্মচার্য্যম্”।

বীর্য্য কি?

মানবের শরীর সপ্ত ধাতুতে নির্ম্মিত, গঠিত; রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা, শুক্র—এই সপ্ত ধাতু। এই সপ্ত ধাতুর মধ্যে শুক্রই সকল ধাতুর সার; সুতরাং সর্ব্বোৎকৃষ্ট। এই শুক্রকেই বীর্য্য কহে। কায়মনোবাক্যে এই বীর্য্যকে বিচলিত হইতে না দেওয়া; পরন্তু সংযম ও তপস্যার দ্বারা এই বীর্য্যকে শরীরমধ্যে সুদৃঢ় ভাবে রক্ষা করাই—ব্রহ্মচার্য্যের উদ্দেশ্য।

আমবা যাহা আহার করি -পাঁচ দিনে তাহা পরিপাক হইয়া বসে পরিণত হয়, ঐ বস পাঁচ দিনে পরিপাক হইয়া বস্তু, ঐ বস্তু পাঁচ দিনে মাংসে, মাংস পাঁচ দিনে মেদে, মেদ পাঁচ দিনে অস্থিতে, অস্থি পাঁচ দিনে মজ্জায়, মজ্জা পাঁচ দিনে শুক্রে পরিণত হয়। সুতরাং, আমাদের ভুক্ত দ্রব্য ক্রমান্বয়ে পরিপাক হইয়া বীৰ্য্যে পরিণত হইতে এক মাসের অধিক অর্থৎ পর্য্যন্ত দিন লাগে। অর্থাৎ, যে ব্যক্তি পাঁচ সপ্তাহ মধ্যে বীৰ্য্য ক্ষয় করে না, তাহার অর্দ্ধসেব পরিমিত বস্তু এক বিন্দু বিশুদ্ধ বীৰ্য্য উৎপন্ন হইতে পাবে বীৰ্য্য কী পদার্থ—একবার অনুভব কর।

বীৰ্য্যের শক্তি

সুতরাং, সহজেই বুঝা যায় বীৰ্য্য কত মূল্যবান, কত শক্তিমান বস্তু, একবিন্দু বীৰ্য্য বাশি বাশি অগ্নিদি ভোজনে উৎপন্ন হয়। এই বীৰ্য্যই লোকের জীবনী শক্তি, প্রাণের অবলম্বন শক্তিসমর্থ্য উদ্যম উৎসাহ, মেধা প্রতিভা—সমস্ত কিছুই ভিত্তি ও উপাদান। লোকের বিদ্যাত্মক শক্তি দেখিয়াছ, বস্তুব শক্তির কথা পড়িয়াছ, উনিয়াহ—কর্তব্য কৈজ্ঞানিক শক্তিনিচয়ের বিষয় নিত্যা শুনিতেছ, কিন্তু, বীৰ্য্যের অপরিমেয় শক্তির তুলনায় তা কিছুই নয়! স্বয়ং মহাদেব বলিয়াছেন, “যে ব্যক্তি ধৃতবীৰ্য্য উর্দ্ধবগাঃ সে মানুষ নয় সে দেবতা”* “বিন্দু সাধনায় যে শিক্ষিলাভ করিয়াছে, ধরাতলে তার অসাধ্য আর কিছুই নাই।”

বীৰ্য্যের প্রতি বিন্দুতে কোটি বস্তুব শক্তি নিহিত ধৃতবীৰ্য্য বক্তির নিকট দৈবশক্তিও পবাস্ত হয়, মানুষের শক্তির কা কথা।

চতুর্দশ বৎসর এই বীৰ্য্য ধারণের ফলে বামানুজ লক্ষ্মণ ইন্দ্রবও অজেয় মেঘনাদকে বধ করেছিলেন। ক্ষুধা ও নিদ্রাকে সম্পূর্ণ জয় করেছিলেন। আজীবন এই বীৰ্য্য ধারণের ফলে কুরুপিতামহ ভীষ্মের দেহ মন প্রাণে এমন শক্তি ও তেজঃ প্রস্ফুটিত হয়েছিল যে, সে শক্তির নিকট একবিংশতিবার ক্ষত্রিয়নিধনকাবী পর্বশুরামও পরাজিত হয়েছিলেন, মৃত্যুও তাঁর ইচ্ছাধীন হয়েছিল। এই ব্রহ্মচর্য্য পালনের ফলে পাণ্ডবশ্রেষ্ঠ অর্জুন দেব দানব-যজ্ঞ ব্রহ্ম-গন্ধর্ব্বকে পরাস্ত—

*ন তপতপ ইত্যাহব্রহ্মচর্য্যমং তপোত্তমম।

উর্দ্ধবেতা ভবেৎ যস্ত স দেবো ন তু মানুষঃ ॥ জ্ঞাঃ তঃ

এস ভারতের ব্রহ্মচর্যাকামী যুবক ও বালকগণ! যাবা বীৰ্য্যক্ষয়কপ আত্মহত্যার কবল হইতে অব্যাহতি পাইতে চাও, যাবা অশেষ রোগশোক-যন্ত্রণার পীড়ন হইতে মুক্তি চাও, যাবা জীবনকে স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য্য, শক্তি-সামর্থ্য, তেজোবীৰ্য্য, উৎসাহ উদ্যম, স্মৃতি মেধা দ্বারা সমন্বিত করিয়া মনুষ্যত্ব লাভে উদ্যোগী, যাবা বাল্যে ছাত্রজীবনে ব্রহ্মচর্য্য পালন করিতে চাও, বিবাহিত যুবক যাবা ধৃতবীৰ্য্য হইয়া আদর্শ গৃহস্থ হইতে চেষ্টিত, এস সকলে সংযম ও ব্রহ্মচর্য্যের প্রতিমূর্ত্তি ত্রিমং আচাৰ্য্যদেবের চরণে ব্রহ্মচর্য্য সাধন লাভ কর, ব্রহ্মচর্য্য পালন কর, তোমাদের সংসার ও সমাজ, দেশ ও জাতি কল্যাণের অক্ষয় আশিসে অভিসিঞ্চিত হউক।

বীৰ্য্যক্ষয় হয় কিরূপে?

বীৰ্য্য যেমন সৰ্ব্বদাতার সার্বভৌমত্ব নীৰ্য্য ইহা তদান সর্বত্র ব্যাপ্ত আশ্রয়। বীৰ্য্যক্ষয়ে সমস্ত ধাতুই ক্ষয়প্রাপ্ত হয় সেইজন্য অসংকদ শাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে—
“বীৰ্য্যক্ষয়ই প্রায় যাবৎয যৌবনের মূল নিদান। এয়া সমস্ত ধাতুর সহিত মিলিত হইয়া সমগ্র শরীরে ব্যাপ্ত হইয়া থাকে। কোন কারণে ধাতুগুণী উত্তেজিত হইলে এই বীৰ্য্যবিন্দু বক্তাদি ধাতুসমূহ হইতে বিচ্যূত হইয়া পড়ে। তজন্য ব্রহ্মচর্য্যাকামীর বীৰ্য্য ধাবণের জন্য সৰ্ব্বদা শরীর ও মনকে যত্নে যত্নে দ্বায়িক উত্তেজন হইতে সুবর্জিত, শিথিল রাখিতে চেষ্টা করিতে হয়। বহুবিধ জ্ঞাত এবং অজ্ঞাত, শারীরিক ও মানসিক কারণে মানবদেহে বীৰ্য্য উত্তেজনা, চঞ্চলতা উৎপন্ন হইয়া বীৰ্য্যক্ষয় হইয়া থাকে। ব্রহ্মচর্য্যাকামীর যাবৎদিন অন্য নিম্নে কতকগুলি কারণ দেওয়া হইল। এইগুলি জানা থাকিলে এবং উহা প্রতিকারে যত্নবান হইলে বীৰ্য্যধাবণের প্রচেষ্টা সহজ হইবে।

বীৰ্য্যক্ষয়ের শারীরিক কারণ :—

(১) অপরিস্রুত আহার, অসময়ে আহার, উত্তেজক দ্রব্য আহার, দাসী পচা দ্রব্য আহার, ঘৃণাপূৰ্ব্বক আহার

(২) অনিদ্রা, অতিনিদ্রা, দিবানিদ্রা, বাত্ৰি জাগরণ, অসময়ে নিদ্রা বিশেষতঃ রাত্রির শেষ প্রহরে নিদ্রা কাহানও সহিত একই শয্যায় শয়ন

(৩) কোনও শারীরিক পরিশ্রম না করা, অতিবিক্ত পরিশ্রম বা ব্যায়াম

কবা, ক্ষুধাসত্ত্বেও ব্যায়াম কবা, মলমুত্রাদির বেগ ধারণ করিয়া ব্যায়াম করা

(৪) মাদক দ্রব্য ব্যবহার করা, যথা—পান, সুপারী, চুণ, খদির, জর্দা, তাম্বুলবিহার, চা, চুরুট, কফি, তামাক, নস্য ইত্যাদি।

(৫) বেশভূষা চালচলনের বিলাসিতা বা বাবুগিরি

(৬) অঙ্গস্পর্শ—অযথা কাহারও (বিশেষভাবে বালক বালিকা ও স্ত্রীলোকের) শরীর বা অঙ্গপ্রত্যঙ্গাদি স্পর্শ করা; কাহারও সহিত গলাগলি হইয়া বেড়ান, কাহারও সহিত জড়াভড়ি করা ইত্যাদি।

(৭) বিনা প্রয়োজনে এবং উদ্দেশ্য ও চিত্তবিহীন হইয়া যেখানে সেখানে বেড়াইয়া বেড়ান।

(৮) কাহারও দিকে চাহিয়া বা কাহাকেও লক্ষ্য করিয়া মুখভঙ্গী বা ইসাবা, ইঙ্গিত করা।

(৯) বিনা প্রয়োজনে কাহারও মুখের দিকে তাকান, বিশেষতঃ বালক, বালিকা ও স্ত্রীলোকেব। (সর্বদা নিজের পায়েব দিকে বা সম্মুখস্থ জমির উপর দৃষ্টি রাখিতে চেষ্টা করা উচিত)

(১০) কৌপীন ব্যবহার না করা।

(১১) কুদৃশা কুকার্য্য অর্থাৎ যে সমস্ত বিষয় বা বস্তু বা ব্যক্তি বা যে কার্য্যাবলী বা চিত্তাদি দর্শন করিলে মনে কুভাবের উদয় ও ইন্দ্রিয়ের উত্তেজনা হওয়া সম্ভব।

বীর্য্যক্ষয়ের মানসিক ও বাহ্যিক কারণঃ—

(১) কুসঙ্গ—মিথ্যাবাদী, চোর, বদমাইস, গুণ্ডা, মাতাল, বিলাসী, কুমন্ত্রণাদানকারী, বহুভাষী, নাস্তিক, ইন্দ্রিয়পরায়ণ, কদালোচনাপরায়ণ ব্যক্তির সহিত মেলামেশা বা আলাপাদি করা।

(২) কুচিন্তা—বালক, বালিকা বা স্ত্রীলোকের চিন্তা; কুসঙ্গী বা কুকার্য্যের চিন্তা বা সঙ্কল্প, কুভাব বা কুবিষয়ের চিন্তা, অপ্ৰয়োজনীয় চিন্তা।

(৩) কদালাপ—বালক, বালিকা বা স্ত্রীলোক সম্বন্ধে আলোচনা, ওকজন বা সম্মানিত ব্যক্তি সম্বন্ধে নিন্দা সমালোচনা কুবিষয় বা কুকার্য্যাদির আলোচনা পরনিন্দা, পরচর্চা ভগবদ্বিরোধী বিষয়ে আলোচনা; বৃথা আলোচনা ও তর্ক বিতর্ক করা বহু কথা বলা হাসি ঠাট্টা, তামাসা, গালাগালি।

(৪) কুগ্রন্থাধ্যয়ন—নাটক-নভেল পড়া, যে গ্রন্থে বালিকা বা স্ত্রীলোকেব

হাবভাব, ক্রম লবণ্য সম্বন্ধে বর্ণনা আছে— তাহা পড়া। নাস্তিক বা ভগবদ্বিরোধী ভাবপূৰ্ণ পুস্তক পাঠ। এমন কি ধৰ্ম্মগ্রন্থ অধ্যয়নেৰে ভান কবিতা বাময়ণ, মহাভারত, পুৰাণাদিৰ অম্লীল অংশ বা বাধাকৃষ্ণ লীলা বিষয়ক গ্রন্থাদি পাঠ কৰা। ইংৰেজী শেখাৰ অভ্যুদ্বাহতে ইংৰেজী নভেল পড়া।

(৫) কুচিহ্ন দৰ্শন—বালক, বালিকা ও স্ত্রীলোকৰ ছবি দেখা (বাধাকৃষ্ণ লীলা সম্বন্ধীয় হইলেও), সিনেমা, বায়স্কোপ, যাত্ৰা, থিয়েটাৰ ইত্যাদি দেখা।

(৬) কুসঙ্গীত—থিয়েটাৰ, যাত্ৰা গ্ৰামোফোন বাধাকৃষ্ণ লীলা কীর্তন * ইত্যাদি শ্রবণ কৰা।

ব্রহ্মচৰ্য্যাসামী বালক ও যুবকৰ উপৰোক্ত বিষয়গুলি উদ্ভয়কাপ স্বৰণ রাখা ও উহা হইতে সাবধান থাকা একান্ত আশোক। তাহা হইলে "তন থিব, মন থিব, বচন থিব," হইবে অৰ্থাৎ শৰীৰ, মন ও বাক্য দ্বিব ও অচঞ্চল হইবে ফলে বীৰ্য্য অবিচলিত ও সুস্থিৰ হইবে। তন্মত ব্রহ্মচৰ্য্যপ্ৰায়ণ বালক ও যুবকৰ দেহ-মন প্ৰাণে বৈদ্যুতিক শক্তি ও অপৰ্ণিৰ মানন বৈলিহ্ন থাকিব। খেলধূলা, কাজকৰ্ম্ম, পড়াশুনা—সৰ্ববিধৰূপে তাহাৰ উদাম, উৎসাহ অশেষৰূপে বৰ্দ্ধিত হইবে। মেধা ও প্ৰতিভাৰ বিকাশে তাহাৰ চিত্ৰশক্তি ও বুদ্ধি চতুৰ্দিকে খনিতে থাকিব। শাৰীৰিক ক্ৰান্তি ও মানসিক অবসান বৰ্দ্ধিত একটী জিনিষ সে অনুভব কৰিবে না।

কিন্তু সাবধান হইতে হইবে যে উপৰোক্ত বৰ্দ্ধিত নিমিত্ত বিষয়সমূহৰ মধ্যে কোনো কোনো বিষয়ে উপকাৰী ভাব ও ভাৱৰ্থ থাকিব পাৰে। কিন্তু, অনিষ্টৰ সম্ভাবনা যথেষ্ট আছে বলিয়া সেই অনিষ্টৰ হাত হইতে বক্ষা পাইবাব জন্য সেগুলিকে একেবাৰেই বৰ্জন কৰিতে হইবে। যেমন যাত্ৰা সিনেমা ট'ক বা থিয়েটাৰেৰ মধ্য অনেক জ্ঞাতব্য বা উপকাৰী ভাব থাকিব পাৰে, থাকেও, কিন্তু অনিষ্টৰ সম্ভাবনা থাকে ঢেৰ। এজন্য তৎসমস্ত সম্পূৰ্ণ পৰিহাৰ কৰিও হইবে। কাৰণ, এক মণ দুধেৰ মধ্য একবিন্দু গোমূত্ৰ পড়িলেই সমস্ত দুধ নষ্ট হইয়া যায়। আৰু সুপথ সৃষ্টিয়া অপেক্ষা কুপথ কৃচি শ্রম পথে, পাপেন পথে মানুহেৰ স্বাভাবিক প্ৰকৃতি অধিক থাকে। সুতৰাং, সাধু সাবধান।

উপৰোক্ত যে সব বিষয়েৰ বালক ও যুবকগণকে সাবধান কৰিয়া দেওয়া

* বাধাকৃষ্ণলীলা ভগবৎলীলা হৰেণ্ডা প্ৰাণনাথ অমৃতকমল কিন্তু তবলম্বি বালক, বালিকা, যুবক ও যুবতীগণেৰ পক্ষ বিষয়কপ।

হইয়াছে—কেহ কেহ হয়তো মনে করিতে পারেন যে উহার অনেকগুলিই অতিরিক্ত, অপ্রয়োজনীয়। কিন্তু, তাহাদের অবগতির জন্য বলি—উপরোক্ত প্রত্যেকটি বিষয় ভূয়োদর্শনের অভিজ্ঞতা হইতে গৃহীত, সুতরাং অস্বীকার করিবার উপায় নাই।

আর একটি কথা—অনেকের যে স্বপ্নযোগে বীৰ্য্য নষ্ট হয় তার কারণ—কুচিন্তা, কুভাবনাতির জন্য বীৰ্য্য রক্তবিন্দু হইতে স্থলিত হইয়া কোষমধ্যে সঞ্চিত হয় এবং স্বপ্নযোগে বহির্গত হইয়া যায়। সুতরাং, যে সব বিষয় আপাততঃ বীৰ্য্যক্ষয়জনক বোধ হয় না, বাস্তবিক কিন্তু সেগুলি স্বপ্নযোগে বীৰ্য্যক্ষয়ের অন্যতম কারণ।

বীৰ্য্যধারণেচ্ছু বালক ও যুবকদের সর্বদা চিন্তনীয়

লক্ষ্য কি?—মহামুক্তি, আত্মতত্ত্বোপলব্ধি।

ধর্ম্য কি?—ত্যাগ, সংযম সত্য, ব্রহ্মচর্য্য।

মহামৃত্যু কি?—আত্মবিস্মৃতি

প্রকৃত জীবন কি?—আত্মবোধ, আত্মস্মৃতি, আত্মানুভূতি।

মহাপুণ্য কি?—বীরত্ব, পুরুষত্ব, মনুষ্যত্ব, মুমুক্ষুত্ব।

মহাপাপ কি?—দুর্জলতা, ভীকতা, কাপুরুষতা, সংকীর্ণতা, স্বার্থপরতা

মহাশক্তি কি?—ধৈর্য্য, হৈর্য্য, সহিষ্ণুতা

মহাসম্মল কি?—আত্মবিশ্বাস, আত্মনির্ভরতা, আত্মমর্য্যাদা।

মহাশত্রু কি?—আলস্য, নিদ্রা, তন্দ্রা, জড়তা, রিপু ও ইন্দ্রিয়গণ।

পরম মিত্র কি?—উদ্যম, উৎসাহ, অধ্যবসায়।

প্রঃ—কি উপায়ে সর্বদা হৃদয়ে আত্মস্মৃতি জগরুক রাখা যায়?

উঃ—প্রতিনিয়ত আত্মচিন্তা, আত্মবিচারণা, আত্মানুশীলন দ্বারা।

প্রঃ—রিপুর উত্তেজনা ও ইন্দ্রিয়ের উৎপীড়ন হইতে আত্মরক্ষার উপায় কি?

উঃ—নিয়ত মৃত্যুচিন্তা, —দেহের নশ্বরতা এবং জগতের অবাস্তবতা সম্বন্ধে চিন্তার দ্বারা

প্রঃ—কোন কোন বিষয় অবলম্বন করিয়া মানুষের মনে কাম-বাসনার উদয় হয় ?

উঃ—স্নেহ, মমতা, ভালবাসাকে অবলম্বন করিয়া ।

প্রঃ—মানুষের মন দুর্বল হয় কেন ?

উঃ—ভোগবিলাসের আকাঙ্ক্ষায়, ইন্দ্রিয়-সুখসন্তোষের ইচ্ছায় ও বিবেক-বিচার-বৈরাগ্যের অভাবে ।

প্রঃ—কি উপায়ে মন সৰল, প্রাণ সতেজ হয় ?

উঃ—প্রতিনিয়ত বিবেকবুদ্ধি হৃদয়ে জাগাইয়া রাখিলে; ব্যাস বশিষ্ঠ, বাল্মীকি, শুক, শমীক, শঙ্করাচার্য্য জনক, যুধিষ্ঠির, রামচন্দ্র, কৃষ্ণ, ভীষ্ম, ধনঞ্জয়, শিব, দধীচি, দিলীপ, দাতাকর্ণ, জীমূত বাহন, হরিশ্চন্দ্র, একলব্য, নটিকেতা, শ্বেতকেতুর বংশধর আমরা,—তাহাদেরই পবিত্র শোণিতস্রোত আমাদের ধমনীতে ধমনীতে সঞ্চারিত, প্রবাহিত—এইরূপ চিন্তার দ্বারা আত্মশক্তিতে বিশ্বাস ও শ্রদ্ধা আনয়ন দ্বারা ।

বীর্য্যধারণের জন্য বালক ও যুবকগণের

নিত্য পরিপালনীয়—

“বীর্য্যধারণঃ ব্রহ্মচর্য্যম্”

শারীরিক :—

১। কায়মনোবাক্যে বীর্য্যধারণের জন্য দৃঢ় সংকল্প ও অবিচলিত অধ্যবসায়ের সহিত চেষ্টা করিবে । দৃঢ় সংকল্পই কার্য্যসাধনের সহায় ।

২। অনুন্তেজক লঘুপাক দ্রব্য পৰিমিত রূপে আহার করিবে, “উনা ভাতে দুনা বল, ভরা পেটে রসাতল”—মনে বখিবে । মাংস, ডিম, পেঁয়াজ, রসুনাদি আহার করিবে না, নিয়ন্ত্রণ খাইবে না, দোকানের খাদ্য স্পর্শ করিবে না । স্মরণ রাখা উচিত—ইচ্ছা পূর্ব্বক যে ব্যক্তি বীর্য্যক্ষয় না করে তার পক্ষে ভাল ভাত বা ভাতে সিদ্ধ ভাতই শরীর সুস্থ ও বলিষ্ঠ রাখিবে । আমাদের দেশের একবেলা হবিষ্যাহ্ন আহারকারিণী বিধবাগণ এ বিষয়ে স্থলন্ত উদাহরণ । আজকাল বালক ও যুবকগণ এবং তাহাদের শিক্ষক ও অভিভাবকগণ বীর্য্যক্ষয়ের দরুণ শারীরিক

বাবহাব বীজধারকবিশেষ মহাদেব। একজোড়া কৌশল করিলে একটা পবিত্রা
অন্যটি দুইটা বেওয়া যাবে। এই কপে কৌশল ২০ ঘণ্টাই পরিধান করা
অবশ্যক। পশ্চিমাকালে পবিত্রা — পিত ও বানকগণকে কালচ না পবাইয়া
সংগবণতঃ কৌশল পবাইয়া অতিভাবকগণ খেসামূলা করিয়া বেড়াইতে চাইয়া
দেন। এই প্রথা এদেশেও হওয়া উচিত।

৯। দিনে দুটো বস — সকালে ও বৈকালে — নিয়মিত ভাবে বায়াম করিবে।
যাহাঙ্গিগত সংসারক কাজকর্মের কঠিন কার্যের পর প্রথম করিতে হয়,
তাহাঙ্গিগতও অশ্রুতঃ একবেলা বায়াম করা উচিত। বায়ামে নিয়মিতঃ হওয়া
চাই। একদিন করিলাম, একদিন করিলাম না — এমন কথা উচিতকর।

ফুটবল, ব্যাডমিন্টন, টেনিস, হকি — ইত্যাদি বেশ রম্যসমা এবং অসংখ্য
বেশ ও স্বাস্থ্যের প্রতিফুল সুতরাং বানকগণ মেলা, সনা করিলে বেশ দৃঢ়মন,
সৈঠক, ডায়েস, মুগের ইত্যাদি বায়াম করিবে। আর অতি অল্প করিয়া প্রত্যহ
বীজ ধীরে বায়ামের পরিচালন করাইতে হয়।

অনেক বালক ও যুবকের বিশ্বাস যে বায়াম করিলে পুষ্টিলাভ হইল মতকার।
একথা ঠিক নয়। বায়ামে তাহাদের অতিজ্ঞান হইতে পারে — যে ব্যক্তি সংযত
এবং বীজ্যকর দৃষ্টিপূরক করে না, ডাল, ভাত, তরকারী খাইয়াও সে পু বৈলা
চরুর ব্যায়াম করিয়া শরীরকে বিনষ্ট ও নীরোগ করিতে পারিবে। পুষ্টিলাভ
খাদ্যের অভ্যুদ্যতঃ — কখনও মাংস, তিমি ইত্যাদি খাওয়া নাহলে সর্জনাল উচিততা
অর্জিত না। ও ওলিও বিহব নায়ে পরিচালন করিবে।

বায়ামের অতিমাত্রা পূর্ণের বা পরে ভিজিল হোলা মাত্র একমুষ্টি একটু
লবণ বা ইক্ষুত উদিয়া খাইবে — সাধারণ বায়ামের পরে ইহাই যথেষ্ট।

বায়াম শরীরের মাসেলসকে লেইদ্য এবং প্রস্তুতকরণে ইচ্ছাশক্তি
কবে। বায়ামে শরীরের সর্বত্র প্রুত সঞ্চালন হেতু Oxygen শরীরে প্রবেশ
করিয়া রক্ত বিতরণ করে ও রোগের বীজ নষ্ট করে। বায়ামে দৃঢ় ব্রহ্ম সহজে
উত্থাপন করি হয়। সুস্থতা, অন্ন, অক্লেশ, কোষ্ঠকাঠিন্যাদি লক্ষ্য হয় না।
ধর্মের সহিত প্রচুর ময়লা করিব হইয়া যায়। বায়ামে সুনিদ্রা হয়। বসন্ত,
বীজ্যাবণে ইক্ষুক বালক ও যুবককে নিয়মিত বায়ামশীল হইতে হইবে।
বায়ামশীল যুবকের ঘেহ মনে স্বাস্থ্যজনিত এক প্রকার আনন্দ ও আনন্দপ্রসাদ
ভবে — উহা তাহাকে অনেক অচিন্তা, কুচিন্তা, অশান্তি প্রভৃতি হইতে রক্ষা
করিয়া থাকে।

১০। কাহাবও শরীর বা অসুস্থতা যদি স্পর্শ করা — বীজ্য বায়ামের একান্ত

“ব্রহ্মচর্য্য প্রতিষ্ঠায়াং বীৰ্য্যলাভঃ”

মানসিক :—

১। মনকে বর্জন করিয়া সংভারনা, সংস্কার, সংগ্রহ, চ্যুতন, ভগবানের নামজপ, কপম্যান, ধ্যান ও ত্রুবস্তুতি পাঠ ইত্যাদি দ্বারা ব্যাপ্ত রাখিবে। প্রত্যহ প্রত্যহ, সন্ধ্যায় ও শয়নের পূর্বে কিছু সময় জপ ধ্যান ও প্রার্থনা, স্তব ও গীতাব কয়েকটি শ্রোত পঠ করিবে।

২। কদাপি মনে কুচিন্তা আসিলে ইষ্টদেবতার নামজপ করিয়া প্রবৃষ্টিত করিবে ও ভগবৎ সমীপে কমা প্রার্থনা করিবে।

৩। শয়নের অবস্থায় পূর্বে অন্য যাবতীয় চিন্তা পরিত্যাগ করিয়া নামজপ, প্রার্থনা ধ্যান করা চাই। শয়নের সময়ে কুচিন্তা মনে স্থান নিল দূর, বন্ধা কিছুতেই হইবে না।

৪। প্রত্যহ গীতাদি ধর্ম্মগ্রন্থ অদনব সময়ে পাঠ করিবে ও অমৃতঃ একটি করিয়া শ্রোত মুখস্থ করিবে।

৫। প্রত্যহ ৩৩ঃ দুই ঘণ্টা জপ ও প্রার্থনা করা হইবে।

৬। শয়নের পূর্বে প্রত্যহ শাস্ত্রপাঠ করা করিবে ও নিরামিত ভাবে কী করিবে।

ব্রহ্মচর্য্যকারী বালক ও যুবকের নিত্য কৃতা :—

১। প্রত্যহ। শ্রীহরিকাল ওটাল সময়, (বীতকাল) হটাল সময়, অমৃত ভাগ করিলে ব্রহ্মচর্য্যকারী পক্ষে পালকাল একাদি অংশক বর্জিত শেষ যে বর্জিত নিত্য আত্মতৃপ্ত করক হইল তাহা কিছুকাল এককাল ও পালকাল নিত্য করক কিছুকাল সময়। চিন্তা ই নামজপ ও প্রার্থনা অমৃত ভাগ করিলে

প্রত্যহমানসিক কাণ্ড চিন্তাপরিণাম নিমিত্ত ইত্যাদি শ্রীমদ্ভক্তি মনসিক মনোজ ও পবিত্র ভাবে পূর্ণ হইবে। মুমুক্শুসংসার সংকল্পন বর্জন। এই সময়ে পূর্ণ হইবে ও ভগবানের সংবাদ শুদ্ধকর নিকট এবং শুদ্ধকর সংবাদ শুদ্ধকর নিকট পৌছাইয়া দেয়। হিন্দুশাস্ত্রে উক্ত আছে—এই সময়ে পূর্ণ হইবে ও ২৪ পুরুষগণ অলাক বর্জিত হইবে।

২। ৩৩০ ঘণ্টিকার (শ্রীহরিকাল ৪৩০) অমৃত মনোভক্তি ভাগ, বগ্যাম, মনুষ্যিক ও মন বা বস্তুদি পবিত্রতন করিবে। মনুষ্যের বেগ ভয়নও বোধ করিতে নাই, অমৃত অনিয়মিত ভাবে যোদিন যখন ইচ্ছা পায়খানায় যাওয়াও যাবতীয় স্বাভাবিক হইবে। প্রত্যহ প্রভে ও সন্ধ্যায় পূর্বে—দুইঘণ্টা পায়খানায় যাওয়া উচিত, বেগ থাকুক বা নাই থাকুক। কোষ্ঠ পবিত্র না থাকা বীৰ্য্যকর

ও যাইবার সময়ে শিক্ষক মহাশয়কে প্রণাম বা নমস্কার করিবে।

৮। বিদ্যালয় হইতে বাটিতে আনিয়া সমস্ত থাকিলে সদ্গ্রন্থ পাঠ করিবে।
গৃহেও কার্যাদি থাকিলে তাহা করিবে। পরে অর্ধ ঘণ্টাকাল ব্যায়াম করিবে,
পরে কিছুক্ষণ ভ্রমণ করিবে।

৯ পরে স্নান করিয়া বা হাত মুখ ধুইয়া কাপড় ছাড়িয়া সমস্ত ৬.৩০টা
হইতে ৭টা পর্যন্ত (শীতকালে ৫.৩০ হইতে ৬.৩০টা) নামজপ, ধ্যান ও প্রার্থনা
করিবে।

১০ সমস্ত ৭টা হইতে (শীতকালে ৬টা হইতে) রাত্রি ১০টা পর্যন্ত একাগ্র
মনে অধ্যয়ন করিবে। উহার পূর্বে পায়াজন হইলে আহাৰ করিবে ১৫ মিনিট
আহাৰ ও ১৫ মিনিট বিশ্রাম, পরে পড়িবে। রাত্রিতে অর্ধ ভোজন বিধেয়।

১১ রাত্রি ১০, ১০.৩০টা হইতে (শীতকালে ১১/১১.৩০টা হইতে)
নিদ্রা যাইবে। শয়ান, বসিয়া নিদ্রাবেশ না হওয়া পর্যন্ত নামজপ করিবে। ৬টা
হইয়া সকলভাৱে শয়ন করিবে। শয়নের সময়ও কের্মপন পদসংস্পর্শে
শয়নের সময়ে যাহা হইত কান পূজার পর কুচিয়া বা দাড়ি চিহ্ন না আঁসে এতদ্বারা
নামজপ করিবে।

ছুটি দিনেও এই সব নিয়ম পালন করিবে, কেবল মাত্র যে সময়টা কুলে
বা কলেজে কটিও সে সময়টা পূজার পর পুনর্বার ও সদ্গ্রন্থ পাঠে
অতিবাহিত করিবে। কোনো সদ্গ্রন্থ পাঠ না হইলে তাহা বিশেষ বিশেষ ভাবে অংশ
নোটবুলে লিখিয়া রাখিবে ও মুখস্থ করিবে। মন মন সংস্কৃত হস্তোত্তর ও শ্লোক
মুখস্থ করিবে ও মনো মনো আপন মনে অর্পিত করিবে। ভাস পাশা, দাবা
ইত্যাদিতে কখনও যোগ দিবে না।

অবসর সময়ে পাঠের জন্য, বুদ্ধিচর্চা করিয়া লোক ও হৃদয়গাণের জন্য
নিম্নে কতকগুলি পুস্তকেব নাম করা যাইতেছে। অন্য কোনো বইয়ের বই
পড়ার পূর্বে এইগুলি তাহাদিগকে পাঠ করিতে হইবে।

- ১। ভাবতের সাধক — শঙ্করনাথ বসু।
- ২। বিবেকানন্দচরিত — সত্যেন্দ্রনাথ মকুমদার।
- ৩। সাধু নাগ মহাশয় — শবৎচন্দ্র চক্রবর্তী।
- ৪। ভাক্তযোগ — অম্বিনীকুমার দত্ত।
- ৫। স্বামী-শিষ্য সংবাদ — শবৎচন্দ্র চক্রবর্তী।
- ৬। পত্রাবলী (সমস্ত খণ্ডগুলি) — স্বামী বিবেকানন্দ।
- ৭। ভক্তিরহস্য —

ঐ

৮। Complete works of Swami Vivekananda in several parts.

- ৯। ভারতে বিবেকানন্দ
- ১০। শ্রীরামকৃষ্ণ-কথামৃত— শ্রীম
- ১১। পবিত্রাজকের বক্তৃতা—স্বামী কৃষ্ণানন্দ।
- ১২। শ্রীকৃষ্ণপূজাপঞ্জলি— ঐ
- ১৩। গীতা—স্বামী কৃষ্ণানন্দ।
- ১৪। ভক্তি ও ভক্ত— ঐ
- ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘ হইতে প্রকাশিত :—
- ১৫ ব্রহ্মচর্য্যম্
- ১৬ গার্হস্থ্যম্
- ১৭। “প্রণব” মাসিক পত্রিকা
- ১৮ সঙ্ঘ-বিমাণ (কবিতা)
- ১৯। শ্রীশ্রীযুগাচার্য্য-সঙ্গ ও উপদেশামৃত
- ২০। সাধনবাণী
- ২১। ওঁ শ্রীশ্রীজগদগুরু
- ২২। শ্রীশ্রী সদগুরু
- ২৩। শ্রীমদ্ভগবদ্ গীতা
- ২৪। শ্রীশ্রীযুগাচার্য্য-জীবন চরিত
- ২৫। সঙ্ঘগীতা
- ২৬। শ্রীশ্রীগুরুগীতা
- ২৭ জীবনসাধনার পথে
- ২৯ হিন্দুত্বম্
- ৩০ পাথ্যেয়
- ৩১ শ্রীশ্রীকৃষ্ণ
- ৩২। গুরুমুখী মহাভারত
- ৩৩ গুরুমুখী বামায়ণ
- ৩৪ শ্রীগীতা (গুরুমুখী)
- ৩৫। মনীষীদের দৃষ্টিতে স্বামী প্রণবানন্দ
- ৩৬। শ্রীশ্রীসদগুরু
- ৩৭। শ্রীশ্রীপ্রণবানন্দ—শতরূপে, শতমুখে (তিনখণ্ডে)
- ৩৮ ছাত্রদের বামায়ণ
- ৩৯ ছাত্রদের মহাভারত

- ৪০। Reflection on Hinduism
 ৪১। The Prophet of the Age
 ৪২। প্রণবানন্দ লীলামৃতি
 ৪৩। ওঁ যুগমন্ত্র শ্রীশ্রীসঙ্ঘবাণী
 ৪৪। আচার্য্য স্বামী প্রণবানন্দ ও শ্রীশ্রীপ্রণবমঠ
 ৪৫। সঙ্ঘসাধক-চরিতমালা
 ৪৬। মহাপুরুষ স্বামী বিজ্ঞানানন্দ
 ৪৭। স্বামী বেদানন্দ ও তাঁর সাহিত্যকর্ম

ব্রহ্মচর্য্যপালন বা বীর্য্যধারণের সহায়—

সংসঙ্গ

জীবনগঠনের পক্ষে সংসঙ্গই সর্ব্ব প্রধান সহায়। সংসঙ্গে জীবনকে সং এবং মহৎ করিয়া তুলিবার আকাঙ্ক্ষা জাগে। সংসঙ্গে হৃদয়ের সদ্বৃ্ত্তি সকল প্রস্ফুটিত ও পরিপুষ্ট হয়। চাবা গাছকে যেমন বেড়া দিয়া না ঘিরিলে গরু ছাগলে খাইয়া নষ্ট করে, তেমনি জীবনকে সংসঙ্গ কপ বশে অ বৃত্ত না কবিলে কুসঙ্গ ও প্রলোভনরূপ শত্রুর হস্তে নষ্ট হইয়া যাইবেই।

সংসঙ্গের মাহাত্ম্য কীর্্ত্তিবাসী বাময়্যাপেক্ষ দম্য বত্মাকর এক মুহূর্ত্তে পরিবর্ত্তিত হইয়া পরিশেষে মহর্ষি বাস্ম্যাকি হইয়াছিলেন, নবাবম জগাই মাধাই এক মুহূর্ত্তে দীনহীন ধম্মপ্রাণ কাম্পাল হইয়া গেল। আর চক্ষের উপর প্রতিনিয়ত দেখিয়াছি কত শত জগাই মাধাই শ্রেণীর ব্যক্তি শ্রীমং আচার্য্যাদেবের চরণস্পর্শে মনুষ্যত্ব লাভ করিয়া ধন্য হইয়াছে।

নারদ ঋষি তার ভক্তিদূত্রে বলিয়াছেন—‘ভগবানের কৃপা অথবা মহতের কৃপা ছাড়া ভক্তি লাভ হয় না’—ভগবানের কৃপালাভ—তাহাও মহতের অনুগ্রহ ভিন্ন হয় না। সুতরাং, যেন তেন প্রকারেণ—মহতের আশ্রয় গ্রহণ কর

জপঃ

বীর্য্যধারণেচ্ছুর পক্ষে নাম জপই প্রধান সহায়। নামের দ্বারা শরীর মন শুদ্ধ ও পবিত্র হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে বীর্য্য ধারণ সহজ হইয়া আসিতে থাকে। সুতরাং, নিয়মিত ভাবে জপ প্রত্যাহ করিতে হইবে। নির্জ্জন স্থান বা নির্জ্জন ঘরে বসিয়া একাগ্র মনে জপ করিতে হইবে। যিনি দীক্ষিত তিনি ইষ্টমন্ত্ৰ জপ করিবেন

যিনি গায়ত্রী মন্ত্রে দীক্ষিত তিনি গায়ত্রী জপ করিবেন। আর যিনি দীক্ষিত হন নাই, তিনি যে নাম ভাল লাগে "ওঁ"-কালের সত্বে সেই নাম জপ ও সেই যুক্তি ধ্যান করিবেন।

জপের সময়ে শরীরকে স্থির, বকঃ, গ্রীবা ও মস্তক সমবেশ্য ও মেরুদণ্ড সবল রাখিয়া (মন যাহাতে কোনো কারণে চঞ্চল হইতে না পারে) জপ করিতে হইবে। জপ মনে মনে করিবে না, উচ্চবেগে করিবে না, নিজে বোঝা যায় অথচ অপরে শুনিতে না পায়—এমনি ভাবে শব্দ না করিয়া শুধু জিহ্বা দ্বারা জপ করিবে।

একবার শ্বাস গ্রহণ করিয়া ১০ বা ২০ বা ৩০ বার করবার সম্ভব—জপ করিবে, শ্বাস শেষ হইলে পুনর্বার নিশ্বাস গ্রহণ পূর্বক ঐরূপ সংখ্যা জপ করিবে। মালা থাকিলে মালায় অনাথা দু'হাতের সংখ্যা রাখিলে সংখ্যা বর্ধিয়া জপ না করিলে জপের উপকারিতা বিশেষ নাই। প্রতিশ্বাস নির্দিষ্ট সংখ্যক জপ করিবে প্রত্যহ নির্দিষ্ট কয়েক সময় জপ করা চাই এবং কিছু কিছু বাড় হইতে চেষ্টা করিতে হইবে। জপের সময়ে শ্বাস নেত্রে ইষ্টমূর্তি অবলোকন করিতে থাকিলে যার কোনো দেহদুর্ভেদ নষ্ট নাগে না বা তাহাতে মন স্থির হয় না, তিনি ইহাও আদর্শাদরের মূর্তি ধ্যান করা করিতে পারেন। জপের সময়ে মন চঞ্চল বা অস্থির হইলে নিবারণ হইবে। অন্যভাঙ মন একপাশে রাখিবে। জপ করিতে করিতে ধীরে ধীরে মন বশীভূত হইবে। মন চঞ্চলতার দিকে কিছুতেই খেঁচাল করিবে না। তোমার কণ্ঠে কৃমি একমনে করিয়া যাইবে, এজন্য কোন একটি আসন অভ্যাস করা আবশ্যিক, পদ্মাসন সর্কোৎকৃষ্ট, অথবা, যে আসনে অধিকক্ষণ এক ভাবে বাসিতে পার সেই আসনে বসিবে। মোটের উপর—মেরুদণ্ড স্থির ও সবল রাখিতে হইবে ও জপ আবৃত্তি হইতে শেষ না হওয়া পর্যন্ত ঠিক একই ভাবে বসিয়া থাকিতে হইবে।

বাম উত্তর উপর দক্ষিণ পদ এবং দক্ষিণ উত্তর উপর বাম পদ (Cross-way) রাখিয়া বসাই পদ্মাসন

প্রার্থনা :—

প্রার্থনা—ভীষণের অমৃতবসান, প্রার্থনা—নিবারণ প্রাণে আশার আলো আনিয়া দেয়, অবসন্ন বৃদ্ধ ভবসার বল সঞ্চাৰ করে, অশান্তিপূর্ণ জীবনে শান্তির অমৃত সঞ্চাৰ করে। সংসারের জ্বালা মালায় যখন প্রাণ ক্ষিপ্ত হইয়া উঠে, অন্তরেন

বিপুলকুলের উৎপীড়নে যখন জীবন নবকুণ্ডল্য বিভীষণ যন্ত্রণাগার হইয়া দাঁড়ায়, চাবিদিক বন্ধ বাক্তব যখন স্থার্থেব কোলহলে কর্ণ বধিব করিয়া তোলে, প্রলোভনের কুহকে মজাইয়া অবিবর্ত পাপের পথে আকর্ষণ করিতে থাকে, মৃত্যুই যখন পরম বাক্তব এবং আত্মহত্যাই তাহার দ্বিতীয় উপায় বলিয়া মনে হইতে থাকে, তখন একবার ককণাসিন্ধু, আর্তের আশ্রয় ভগবানের চরণে প্রাণ ভকিয়া কাদ প্রার্থনা কর, প্রাণেব কবাট উন্মুক্ত করিয়া অশ্রুজলে বক্ষঃ সিন্ধু কর— দেখিবে অকস্মাৎ কি যেন কি অভিনব শক্তি ও শান্তিতে হৃদয়-মন পরিপূর্ণ হইয়া উঠিয়াছে। এমনি করিয়া প্রতাহ তাঁব অভয় চরণে শরণ গ্রহণ ও প্রার্থনা করিতে অভ্যাস কর, দেখিবে জীবনে ভোমার যা কিছু কামা সমস্তই পরিপূর্ণ হইয়া উঠিতেছে। পাপেব জ্বালার অবসান হইয়া পূর্ণে ব মধুময় বাতানে শরীর মন শ্লিষ্ট ও শান্তিময় হইয়া উঠিতেছে। একদিন সাদক ও ইন্দ্র নন্দন

“মামের ঘরে মনেক ধনবন্ত মাদে, প্রার্থনা সে সিদ্ধুরের চরিত্রি এই চাবিকটি হস্তগত কর ধনবন্ত নোমার ধনমগ্ন পবিশূর্ণ তটাব। বড় কথা— ব্রহ্মচর্য্য পানন ও বীর্য্যধারণের সামর্থ্য, নাত্ত করিবার জন কামনোবাক প্রতাহ প্রার্থনা কর। কেবলমাত্র নিজেব চেষ্টায় দেহ বীজালনাৎ সমর্থ হয় না। নিজেব প্রবল চেষ্টাব সহিত ভগবানের অনুগ্রহ ও অশোকাদ একান্ত প্রয়ে জানীয়। এই কাকুল প্রাণে তাঁব নিকট সর্বদা প্রার্থনা করিতে বাক্তব দাঁত দাঁতের সব সহজ হইয়া আসিবে।

সঙ্কল্প :—

সুদৃঢ় সঙ্কল্পই সাধনার সর্বপ্রথম অবলম্বন। সঙ্কল্পেব দৃঢ়তা না থাকিলে সাধনায় কৃতকার্য হওয়া অশা বৃথা। কামমগ্নবাক্তব দেবতা, পূর্বাভা করি ও মহাপুরুষগণ এবং বিশেষভাবে শ্রীমৎ আচার্য্যাদেবের কৃপা ভিক্ষা করিয়া বীর্য্যধারণের জন্য সঙ্কল্প কর এবং বুদ্ধদেবের মত প্রতিজ্ঞা কর। “যদি এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড পাপে পরিপূর্ণ হইয়া যায় লক্ষ কোটি শতাব্দে যদি মেক পর্বত সদৃশ খজ্রা হস্তে আমার বিনাশে অগ্রসব হয়, তবুও ভাসব সাধ্য নই যে আমার সঙ্কল্পেব সুদৃঢ় বর্ম ভেদ করিয়া আমার দেহে আঘাত করিতে পারে, আমাকে সঙ্কল্পিত সাধনা হইতে বিচলিত করিতে পারে।” সাধনার পথ পুষ্পাঙ্গীর্ণ নয়, বাধাবিহ্ন অবিবর্ত পথ আগুলিয়া আছে। সুতরাং, সঙ্কল্প ও সত্য রক্ষা জন্য প্রাণপণে চেষ্টা করিতে হইবে। মনে প্রাণে সর্বদা একপ চিন্তা-ভাবনা থাকিবে—

মৃত্যুৰ দুয়াৰে অতিৰি হইতে দেখিয়াও ভাবে ন, বুঝে না যে তাকে একদিন অকস্মৎ এমনি ভাবে সমস্ত ছাড়িয়া মৃত্যুপথেৰ পথিক হইতে হইবে। তাইতো স্বৰ্গবাজৰ প্ৰশ্নৰে উত্তৰে যুগিষ্ঠিৰ বলিবাছিলেন — “জীৱকুল অহৰহঃ সমভাৱে গমন কৰিতেছে, কিন্তু অলপ সবলে মনে কৰিতেছে যেন তাহাৰা চিবহাৰী, ইহা আপেক্ষা আশ্চৰ্য্য কি?”

মানব! আজি তুমি যে সুন্দৰ, সুঠাম, সুস্থান্দহৰ গৰ্ভ বৰিতেছ, কত অলঙ্কাৰে তাহাকে ভূষিত কৰিতেছ, দৰ্পণ শত্ৰুৰ শতভাৱে দেহকে অবলোকন কৰিয়া উৎসুৰ হইতেছ, জান না — বহি প্ৰভাত হইতে না হইতে ভীষণ ওলটঠা ৰোগে এই দেহৰ ধ্বংস সাধন হইতে পাৰে, তখন তো শ্মশানশালায় একমুঠি ভয় তিল তাৰ কোন অস্তিত্ব থাকিব না। মৃত্যু তো তাকেও সংবাদ দিয়া অসে না, মৃত্যু আসে অন্তৰ্জিত আৰ্জিৰে যে দেহৰ এক পৰিণাম — সেই দেহৰ — সেই ইন্দ্ৰিয়ৰ সূক্ষ্মসূত্ৰাণেৰ জনা তুমি অনুমান বিসৰ্জন নহ। অবিবত পাপে বৃত হইয়া নন্দকৰ পথে হুটিওহ।

হায় মূৰ্খ! তোমাৰ দেহ যে চিবহাৰী নহ। এমন দিন যে কোন দুহুৰ্ত্তে আসিতে পৰে যখন তোমাৰ চক্ষু আৰু দেখিব না, কৰ্ণ শ্ৰবণ কৰিব না, হস্ত গ্ৰহণ কৰিব না, পদ চলিব না, চিহ্না বাক্য উচ্চ নহ কৰিব না — বহি অৱশ্য তোমাকে লক্ষ্য কৰিয়া সাধু কুলদাস কি বলিব নহিলে কোনে ? —

শোভে শোভে কৰা কৰ ৩ই ওয়া ৩জ দুবৰ।

এয়স দিন আত হায় যব লম্বা পাও পসাব

ভাই! শুইয়া শুইয়া নি কৰ। ওঠো, শ্ৰীহৰিৰ ভজন কৰ। এমন দিন আসিতেছে যেনি চিবদিনেৰ তৰে লম্বা পা ছুটাইয়া শয়ন কৰিব, তখন কেউ তোমাকে ডাকিয়া জাগাইতে পাবিব না।

তুমি কড়িৰ ভিখাৰী হইয়া নিশ্চিত বহিয়াছ, আৰু বাজাব একমাত্ৰ দুলাল সিদ্ধাৰ্থ মৃত্যুচিন্তায় অস্থিৰ হইয়া বাজসুখসম্ভোগ পৰিত্যাগ কৰিয়া মৃতকুলভেদ জন্য পথেৰ ভিখাৰী সাজিলেন। এই মৃত্যুচিন্তাই শব্দকে সন্ন্যাসী কৰিল। শ্ৰীচতুৰ্য্যকে পাগল কৰিয়া ঘৰছাড়া কৰিল, বসন্ত হঠাকৰ্ত্তী হোসেন শাহেৰ মন্ত্ৰী কপসনাতনকে কঁৱোয়া কাঁধা সম্বল কৰাইয়া দীনেৰ দীন কৰিল, আৰু কোটিপতি হিৰণ্যদাসেৰ পুত্ৰ বঘুনথকে পথে পথে কঁদাইয়া ফকিৰ সাজাইল। কিন্তু, তুমি তো নিশ্চিত মনে ইন্দ্ৰিয়েৰ সম্ভোগে বৃত আছ, ভোগেৰ অনলে

ইহকন জোগাইবার জন্য অহবহঃ যত অবাচ্য অকর্য্য আছে সবই অবাদে করিয়া যাইতেছ।

এমনি করিয়া আর কতকাল আত্মপ্রভাবণা করিবে? মৃত্যু তো কাহাকেও রেহাই দিবে না। অথবা, একবার দেহের পরিণাম ভাবো, মৃত্যু তোমার শিয়রে দেখ, কোন্ সময়ে তোমার শেষ নিঃশ্বাস বহির্গত হইবে—তাহাও জন্য প্রস্তুত থাক।

দেহের পরিণাম ভাব, মৃত্যুচিন্তা কর, অহবহঃ আপনকে দেহের চবন পরিণাম—একমুষ্টি ভস্ম মানস নয়নে অবলোকন কর। তাহা হইলে তাল বিপুল আধিপত্য থাকিবে না। কাম-ক্রোধ-লোভাদি তোমাকে প্রলেভনে মজাইয়া ধ্বংসের পথে নিবে না। ইন্দ্রিয়সম্ভোগে রত হইবার প্রবৃত্তি থাকিবে না। মন স্থির, গভীর শান্ত ও পবিত্র হইয়া উঠিবে। মৃত্যুচিন্তা তোমাকে নিম্মল করিবে, অকপট করিবে, সংযমী ও জিতেন্দ্রিয় করিবে। কঠব্য সম্মো উৎসাহিত করিবে, ভগবচ্চরণে শরণ গ্রহণে বাধ্য করাইবে।

আত্মচিন্তা :—

আজ আমার বয়স ১৫ বৎসর, এর পূর্বে আমি কোথায় ছিলাম? কিসেপে এখানে আসিলাম? আমার কর্তব্য, কি? আমি ও জীবনের উদ্দেশ্য কি? মানবজীবনের উদ্দেশ্য কি হওয়া উচিত? সে উদ্দেশ্য সাধনের জন্য আমি চেষ্টা করিতেছি কি?

মানব বিচার কর,—পশুত্ব ও দেবত্ব এই দুইয়ের অবস্থিতি মানুষের মধ্যে তোমার অন্তরের দিকে তাকাও—দেখ, একদিকে পার্শ্বিক প্রবৃত্তি নিচয়—কাম ক্রোধ, লোভ-মোহ, ঈর্ষ্যা ঘৃণা, বিদ্বেষ-পবিত্রতা ইত্যাদি তোমাকে অবিবর্তন নব্বকের পথে আকর্ষণ করিতেছে, অপরদিকে ত্যাগ, সংযম, মেদা, অহিংসা, মৈত্রী, করুণা, নিঃস্বার্থতা ইত্যাদি যুক্ত হইয়া স্বর্ণের পথে, পুণ্যের পথে যাইবার জন্য আহ্বান করিতেছে, মানুষের প্রবৃত্তি পাপের পথে অভ্যস্ত, আর সংসারে পাপের প্রলেভন বেশী, নরকের সহযাত্রী অনেক, তাই মানব এই পার্শ্বিক প্রবৃত্তির মোহে পড়িয়া অধঃপাতে যাইতে চায়, বিপুল কুহকে মজিয়া ইন্দ্রিয়ের সুখসম্ভোগে আকৃষ্ট হয়।

মানব জীবনের উদ্দেশ্য—আপন অন্তরের উক্ত পার্শ্বিক বৃত্তি-নিচয়কে সংযত, বিধ্বস্ত করিয়া হৃদয়ানিহিত দেবতাকে বিকশিত করিয়া তোলা। ইহাই

মনুষ্যত্ব। এই মনুষ্যত্ব লাভের উপায়—সংযমসাধনা, ব্রহ্মচর্য্যসাধনা।

মানবজীবন লাভ করিয়া যে এই সাধনা না করিল, পশুত্বকে সংযত করিয়া দেবত্বের বিকাশে প্রযত্ন না করিল—তাহাকে মানুষ বলিবে কে? শুধু শূগাল কুকুরের মত খাইয়া, ঘুমাইয়া, বংশবৃদ্ধি করিয়া, মাঝামাঝি, কাটাকাটি, বগড়াঝাটি করিয়া জীবন কাটাইতে কি মানুষ হইয়া জন্মিয়াছে?

আত্মবিচার কর, চিন্তা কর—আপনার হৃদয় তন্নতন্ন করিয়া অনুসন্ধান কর, যেখানে ক্রটি, যেখানে নীচতা, যেখানে দুর্বলতা, যেখানে ইন্দ্রিয়-সুখ সন্তোষের ইচ্ছা—নির্মমভাবে সেখানে বিচারের কশাঘাত কর, তীব্র সফল বলে সেই পশুত্বের বিনাশ সাধনে উদ্যত হও। প্রতিজ্ঞা কর—শরীর ধ্বংস হয় হউক, তবু এ শরীর মনে পশুত্বের প্রভাব কিছুতেই দিবে না।

আত্মপরীক্ষা

একখানির উপর আর একখানি ইষ্টক,—এমনি করিয়া একটি বিবট অট্টালিকা গড়িয়া উঠে। মানবজীবন গঠন করিতেও তেমনি একটি একটি করিয়া যতএকটি ও গলদ নিঃশেষে দূর করিতে হইবে, আবার এক এক করিয়া অন্তরে সদ্বৃত্তিগুলিকে ফুটাইয়া তুলিতে হইবে, সাধনায় ধৈর্য্য, স্থৈর্য্য, সহিষ্ণুতা চাই, অন্যথা কোন দিকেই সাফল্য লাভ হয় না।

আত্মোন্নতিকামীকে প্রত্যহ শয়নের পূর্বে আত্মপরীক্ষা করিতে হইবে। দিনের মধ্যে কি কি করা হইল, পূর্বের দিন অপেক্ষা অদ্য ভালভাবে চলিলাম কি না, হৃদয়ের প্রবৃত্তির সংযম ও সদ্বৃত্তির বিকাশ কিরূপ ঘটিতেছে—পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে বিচার করিয়া তাহার পরিচয় দৈনিক ডায়েরীতে লিখিয়া রাখিতে হইবে। হিসাব না রাখিলে কোন বিষয়েই উন্নতি হয় না। আত্মোন্নতির কড়া হিসাব রাখা দরকার। ডায়েরী লেখার নমুনা পরপৃষ্ঠায় দেখান হইল :—

ଓ

ବିଶ୍ୱାସ

ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱାମୀ ପ୍ରଗବାନନ୍ଦଜୀ

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁଭାଶୀର୍ବାଦ ସହିତ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସ୍ୱାଗତ କରୁଛି । ଆମର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆଦର ସହିତ ଆପଣଙ୍କୁ ଆମର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାଥୀ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛି । ଆମର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଆଦର ସହିତ ଆପଣଙ୍କୁ ଆମର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାଥୀ କରିବାକୁ ଅନୁରୋଧ କରୁଛି ।

ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଜନ୍ମ

ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଜନ୍ମ ୧୯୦୫ ଓକ୍ଟୋବର ୧୫ ତାରିଖରେ ହୋଇଥିଲା । ଆପଣଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଓ ସ୍ଥାନ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା । ଆପଣଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଓ ସ୍ଥାନ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା । ଆପଣଙ୍କ ଜନ୍ମଦିନ ଓ ସ୍ଥାନ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା ।

ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଶିକ୍ଷା

ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା । ଆପଣଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା । ଆପଣଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା । ଆପଣଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା ।

ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ

ଆଚାର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା । ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା । ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶୁଭ ଘଟଣା ।

ছিল পরবর্তী জীবনে তাঁর জীবোদ্ধার, সমাজসংস্কার ও জাতিগঠনমূলক কর্মধারায় মূল উৎস। তাঁহাকে কেন্দ্র করিয়া এই সময়ে যে সকল পবিত্রচিত্ত বালক ও যুবকদের একটি দল গঠিত হইয়াছিল, তাহাদের অনেকেই পরবর্তী জীবনে ত্যাগীর জীবন ধারণ পূর্ব্বক তদীয় জাতিগঠন কার্য্যে আত্মদান করিয়াছিল। এই সকল তরুণগণের সম্মুখে তিনি বুকের অপূর্ব্ব ভাগ, সঙ্করের অসৌক্যিক বৈরাগ্য এবং ত্রিচৈতন্যের অদ্ভুত প্রেমের আদর্শ স্থাপনপূর্ব্বক জীবন গঠনের উপদেশ ও উৎসাহ দিতেন।

ব্রহ্মচর্য্যসাধনা ও তপশ্চর্য্য

বাল্যাবধি তাঁহার আহার ছিল—ওধুনু ও ভাত, তৎসহ কদাচিৎ কয়েকটি সিদ্ধ আলু; এই সামান্য আহার করিয়াও তিনি বৃহৎ দুই জোড়া মুদগর লইয়া রীতিমত ব্যায়াম করিতেন। তিনি বলিতেন—আলসা, নিদ্রা, তন্দ্রাই মহাশত্রু। ব্যায়াম তাঁহার সাধনার ভাগ ছিল; ব্যায়ামের দ্বারা তিনি উক্ত শত্রুগণের আক্রমণ হইতে আত্মরক্ষা করিতেন। শরীরে জড়তা বোধ হইলেই তিনি মুদগর লইয়া ব্যায়াম করিতেন। তিনি অসাধারণ শারীরিক শক্তির অধিকারী হইয়াছিলেন। তাঁর ক্ষুদ্র কুটিরের মধ্যে দেখা যাইত—শয়ন ও উপবেশনের জন্য একখানি তক্তা, পড়িবার কয়েকখানি পুস্তক; দেবতাদের ছবি কয়েকখানি এবং উক্ত বিশাল একজোড়া মুদগর। পরিধেয়ের মধ্যে ছিল সর্ব্ব ঋতুতে একখানি শূল বহির্কাস ও একখণ্ড শ্বেত উত্তরীয়। রাত্রিতে নিদ্রা এক ঘণ্টা মাত্র; তাহাও ক্রমে পরিত্যাগ করিয়া সুদীর্ঘ ছয়টি বৎসর একাদিক্রমে সম্পূর্ণ বিনিদ্র তপস্যার জীবন স্থাপন করেন। প্রথম প্রথম স্বীয় সাধনকুটিরেই রাত্রি অতিবাহিত করিতেন; পরে সমস্ত দিন সাধন কুটিরে এবং সমস্ত রাত্রি শাশানক্ষেত্রে কঠোর তপশ্চর্য্যায় নিমগ্ন রহিতেন। একবার সাধনকালে বহুকণ সমাধিস্থ থাকার পর নাসিকাপথে প্রচুর রক্তস্রাব হয়। পিতা-মাতা ভীত হইয়া চিকিৎসা করাইতে ইচ্ছা করিলে তিনি বুঝাইয়া দেন যে উহা ব্যাধিজনিত নয়, তীব্র যোগসাধনার প্রতিক্রিয়া মাত্র। প্রথম প্রথম শীতকালে তিনি এক খণ্ড কম্বল ব্যবহার করিতেন, একদিন শরীরে একটু জড়তা বোধ করায় উহাও পরিত্যাগ করেন।

তদীয় পিতা-মাতার পরামর্শক্রমে কুলপুরোহিত মহাশয় বিনোদকে কিছু কিছু দুগ্ধ বা ঘৃত গ্রহণপূর্ব্বক পিতা-মাতার মনোদুঃখ দূর করিতে অনুরোধ করিয়া বলেন—ঘৃত-দুগ্ধাদি তো সাংখ্যিক খাদ্য। প্রত্যুত্তরে বিনোদ তাঁহাকে বুঝাইয়া দেন—“বিধাতা আমাকে যে টুকু শক্তি দিয়েছেন, যদি তা’ রক্ষা করি, নষ্ট হইতে না দিই, তবে নুন্ ভাত খেয়েই আমার শক্তির অভাব হবে না। অন্ন পরিমাণ দুগ্ধও ভাল দিতে থাকলে উথলে কড়া ছাপিয়ে পড়ে যায়। তেমনি

ভাস ভাল তরুণাক, উপাদেয় খাদ্য খেয়ে শরীরে পুষ্টি আনতে গেলে উত্তেজনা এসে শক্তি নষ্ট হয়ে যায়।

দীক্ষা-সাধনা-সিদ্ধি

১৯১৩ খৃষ্টাব্দে ১৭ বৎসর বয়সে তিনি গোরক্ষপুর মঠের যোগিরাজ বাবা গভীরনাথজীর নিকট দীক্ষা গ্রহণ করেন।

১৯১৬ খৃষ্টাব্দের পৌষী পূর্ণিমা তিথিতে তাঁহার মধ্যে ভগবৎ শক্তির বিকাশ আরম্ভ হয় এবং তৎপরবর্তী মাঘী পূর্ণিমা দিবসে এক কদম্ব বৃক্ষতলে নিर्वিকল্প সমাধিহু অবস্থায় তাঁহার মধ্যে সর্বনিয়ন্ত্রী শক্তির বিকাশের পরিপূর্ণতা ঘটে এবং পরবর্তী জীবনের জগৎ-কল্যাণকর “কর্মচক্র” সম্বন্ধে সাক্ষাৎ নির্দেশ প্রাপ্ত হন। তখন তাঁহার বয়স মাত্র ২০ বৎসর। তাঁহার সেই সিদ্ধপীঠেই পরবর্তীকালে “শ্রীশ্রীপ্রণবমঠ” এবং বিখ্যাত “ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘের” ভিত্তি প্রতিষ্ঠিত হইয়াছিল।

এ বিষয়ে তদীয় স্থলিখিত উপদেশপত্রে পাই—“সর্বনিয়ন্ত্রার আদেশে মাঘী পূর্ণিমায় বাজিতপুর সিদ্ধপীঠে তোমাদের সঙ্ঘের প্রাণপ্রতিষ্ঠা হইয়াছিল। সর্বনিয়ন্ত্র স্বয়ং তোমাদের সঙ্ঘের পরিচালনা ভার স্বহস্তে গ্রহণ করিয়াছেন।” “মাঘী পূর্ণিমার দিনে তপঃশক্তি ও তপস্কেন্দ্রের পূর্ণ বিকাশের সময়ে যাহাতে সন্তোষনেতার তপঃপ্রভাব ও শুভদৃষ্টি গ্রহণ করিতে পার, প্রাপ্তের এমন আকুলতা ব্যাকুলতা নিয়া উপস্থিত হইতে চেষ্টা করিবে।” সিদ্ধিলাভের পর প্রতি বৎসর মাঘী পূর্ণিমায় সিদ্ধপীঠে ভগবদবতার আচার্য্যের অলৌকিক মহাতপঃশক্তির পরিপূর্ণ বিকাশ ঘটিয়া থাকে।

সন্ন্যাসিসঙ্ঘ সংগঠন ও কর্ম চক্র প্রবর্তন

১৯১৯ খৃষ্টাব্দে হইতে তিনি অনুগত তরুণগণের সহায়তায় জনহিতকর কার্যবিস্তার আরম্ভ করেন। তৎপরে ক্রমাগত বাঙ্গলা, বিহার, উড়িষ্যা ও আসামের সর্বত্র দুর্ভিক্ষ, প্রাকন, মহামারী প্রভৃতি যাবতীয় দৈবদুর্ভিক্ষপণ্ডিতে ক্রমশঃ বিরাট ভাবে জন-সেবাকার্য্য পরিচালিত হইতে থাকে। কর্মচক্র প্রবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে অতি দ্রুত তদীয় ভগবন্নির্দিষ্ট উত্তরসাধক ত্যাগী সন্তানবৃন্দ তাঁর আশ্রয় গ্রহণ করিতে থাকে। তিনি এই সর্বত্যাগী সন্তানগণকে নিয়া জগদ্ধিতকল্পে আত্মোৎসর্গকারী সন্ন্যাসিসঙ্ঘ রচনা এবং নানাস্থানে আশ্রম স্থাপন করিতে থাকেন এবং স্বীয় সঙ্ঘের প্রাণস্বরূপ উক্ত ত্যাগী সন্তানগণের জীবন স্বীয় দিবা-জীবনের আদর্শে গঠন করিতে প্রবৃত্ত হন। ১৯২৪ খৃষ্টাব্দে তিনি সন্ন্যাস গ্রহণপূর্বক “আচার্য্য” রূপে আত্মপ্রকাশ করিয়া “ভারত সেবাশ্রম সঙ্ঘ” গঠন করেন।

সত্ত্বসত্ত্বানগণের শিক্ষা-সাধনা

তিনি সত্ত্বানগণকে “বুদ্ধের ত্যাগ, শঙ্করের বিবেকবৈরাগ্য, শ্রীচৈতন্যের প্রেমের” বিষয় চিন্তা করিতে উপদেশ দিতেন। “তোমাদিগকে ত্যাগের জ্বলন্ত প্রতিমূর্ত্তি হইতে হইবে। তোমরা সনাতন আদর্শে গঠিত হইয়া আর্য্য ঋষিদের আসনে উপবেশন পূর্ব্বক এই অধঃপতিত দেশকে নীতি ও ধর্ম্মের পথে পরিচালন করিবে। শত সহস্র সত্ত্বপুত্র প্রাণকে সুশীতল করিবার জন্য তোমাদের সত্ত্বকে উপযুক্ত করিয়া তোল; ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শক্তিগুলিকে সমবেত ও সম্মিলিত করিয়া বিরাট সত্ত্বশক্তিকে সংগঠন কর। এইরূপে পরিব্রাজ্য কর পতিতকে, রক্ষা কর বিপন্নকে, আশ্রয় দাও নিরাশ্রয়কে, শান্তিসুখ দাও সত্ত্বপুত্রকে।”

তিনি সত্ত্বানগণকে ব্রহ্মচর্য্য সাধনায় প্রাণপণ চেষ্টা করিতে নির্দেশ দিয়া বলিতেন—“রিপুদমন ও ইন্দ্রিয়সংযমই ধর্ম্মের মূলমন্ত্র, ব্রহ্মচর্য্যই সর্ব্বোচ্চ সাধনা। ন তপস্তপ ইত্যাহ্বব্রহ্মচর্য্যং তপোত্তমম্। বীর্য্যই জীবন, বীর্য্যই প্রাণ, বীর্য্যই অমৃত, বীর্য্যই অক্ষয় শক্তির অনন্ত উৎস; বীর্য্যই মানুষের মনুষ্যত্ব, বীর্য্য ধারণে মানুষ দেবত্ব লাভ করে। বীর্য্যক্ষয় করিয়া মানুষ পশুত্ব প্রাপ্ত হয়।” ব্রহ্মচর্য্য সাধনার সোপান স্বরূপ তিনি আহারসংযম, বাক্‌সংযম, সঙ্কল্পসাধনা এবং মৃত্যুচিন্তা (বৈরাগ্য-বিচার) শিক্ষা দিতেন। তিনি বলিতেন, যে ব্যক্তি যত্নপূর্ব্বক বীর্য্য ধারণ করে, শুধু ভাত বা ডালভাতেই তার শরীর সবল ও কম্বল থাকে; আহার ও নিদ্রা বিশেষভাবে পরিমিত হওয়া চাই। অতিরিক্ত আহার ও নিদ্রায় বীর্য্যক্ষয় ও তমোগুণের বৃদ্ধি হয়; ফলে উদ্যম, উৎসাহ, আনন্দ ও কর্ম্মশক্তি বিলুপ্ত হয়। বাক্‌ সংযমে মনের স্বেচছা ও গাভীর্য্য বর্ধিত, স্মৃতিশক্তি অটুট, চিন্তাশক্তি তীব্র এবং চিন্তা প্রসন্ন ও প্রশান্ত হয়।

সঙ্কল্প রক্ষার সাধনাই যথার্থতঃ সত্যের সাধনা; সত্যের সাধনা দ্বারাই সত্য-স্বরূপ ভগবানকে লাভ করা যায়। “সঙ্কল্পে যে দৃঢ়, প্রতিজ্ঞায় যে অবিচলিত, যাবতীয় সিদ্ধি তার করতলগত”—ইহাই ছিল তাঁর বজ্রদৃঢ় নির্দেশবাণী। সঙ্কল্পশক্তি যাহাতে ক্রমাগত বর্ধিত হয়, তজ্জন্য সত্ত্বানগণকে তিনি ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র প্রতিজ্ঞা গ্রহণপূর্ব্বক তাহা অটুটভাবে পালন করিবার নির্দেশ দিতেন। দিনরাত্র ২৪ ঘণ্টার জন্য নিয়ম ও কর্ম্মতালিকা প্রস্তুতপূর্ব্বক ঘড়ির কাঁটায় উহা পালন করিতে আদেশ দিতেন। মৃত্যুচিন্তা বা বৈরাগ্যবিচারের উপদেশ দিয়া বলিতেন—“মৃত্যুচিন্তার দ্বারাই জগতের অবাস্তবতা, দেহের অনিত্যতা, জীবন-বৌবনের ক্ষণভঙ্গুরতা, জরা-ব্যাধি-মৃত্যুর ভীষণতা জ্বলন্তভাবে অনুভূতি হয়; তাহাতে মানুষের বিষয়াসক্তি, ইন্দ্রিয় ভোগাকাঙ্ক্ষা ও পাপপ্রবৃত্তির মূল নষ্ট হয়। মৃত্যুচিন্তাই বুদ্ধকে রাজৈশ্বর্য্য ত্যাগে বাধ্য করিয়াছিল; আচার্য্য শঙ্করকে বাল্যে

সন্ন্যাস গ্রহণে প্রেরণা দিয়াছিল; মৃত্যুচিন্তায়ই—বুদ্ধের বুদ্ধত্ব, শঙ্করের শঙ্করত্ব, চৈতন্যের চৈতন্যত্ব।”

ত্যাগী সন্তানগণের মনে স্বাভাবিক প্রশ্ন ছিল যে নির্জ্ঞান অরণ্যে বা পর্ব্বতগুহায় জনসঙ্গ ত্যাগ ও একান্ত বাসপূর্ব্বক সাধন-ভজন, তপ-জপ না করিলে ভগবৎ কৃপা লাভ সম্ভব কি? তাহাদের এই ধাঁধা ঘুচাইয়া দিয়া তিনি বলিতেন—“গিরিগহ্বরে বসিয়া তপস্যা না করিলে ভগবৎ কৃপা লাভ হইবে না,—এ ধারণা সম্পূর্ণ অমূলক ও মিথ্যা। সমাহিত মনই নির্জ্ঞান গিরিগুহা।

ধর্ম্মের রহস্য উদ্ঘাটনপূর্ব্বক আচার্য্য বলিতেন—“ধর্ম্মের প্রাণ অনুভূতি, অনুষ্ঠান ও আচরণে। শাস্ত্র পাড়িয়া, লোকমুখে শাস্ত্রকথা শুনিয়া কেহ কদাপি ধর্ম্মলাভ করিতে পারে না।” “ধর্ম্ম নাই—মালায় ঝোলায়; ধর্ম্ম নাই—তিলক ফোঁটায়, ধর্ম্ম নাই—অশনে বসনে, ধর্ম্ম নাই—মন্দিরে মসজিদে; ধর্ম্ম আছে—ত্যাগে, সংযমে, সত্যে, ব্রহ্মচর্য্যে।”

গুরুবন্দনা

১

ভব-সাগর-তারণ-কারক হে
রবি-নন্দন-বন্ধন-ধ্বংস হে।
শরণাগত কিঙ্কর ভীত মনে,
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥

২

হৃদি-কন্দর-তামস-ভাস্কর হে
তুমি বিষ্ণু প্রজাপতি শঙ্কর হে।
পরব্রহ্ম পরাৎপর বেদ ভনে,
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥

৩

মন-বারণ-শাসন-অক্ষুণ্ণ হে
নর-ত্রাণ তরে হরি চাক্ষুষ হে।
গুণ-গান-পরায়ণ দেবগণে,
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥

৪

কুলকুণ্ডলিনী-ঘুম-ভঞ্জন হে
হৃদি-গ্রাস্তি-বিদারণ-কারক হে।
মম মানস চঞ্চল রাত্রি দিনে,
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥

৫

রিপুসূদন-মঙ্গল-নাথক হে
সুখ-শান্তি-বরাভয়-দায়ক হে।
ত্রয় ত্রাপ হরে তব নামগুণে,
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥

৬

অভিমান-প্রভাব-বিমর্দক হে
গতিহীন জনে তুমি রক্ষক হে।
চিত্ত শঙ্কিত, বঞ্চিত ভক্তিধনে,
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥

৭

তব নাম সদা শুভ-সাধক হে
পতিতাদম-মানব-পাবক হে।
মহিমা তব গোচর শুদ্ধ মনে,
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥

৮

জয় সদগুরু ঈশ্বর-প্রাপক হে
ভবরোগ-বিকার-বিনাশক হে।
মন যেন রহে তব শ্রীচরণে,
গুরুদেব দয়া কর দীন জনে ॥